



SÄÄNNÖT

Osallistuminen yleisurheilulajeihin

Sarjat

naiset yleinen, 40v, 50v, 60v ja 70v
miehet yleinen, 40v, 50v, 60v ja 70v
kävelyssä lisäksi yksi yhteinen sarja työntekijöille

Yleiseen sarjaan kuuluvat kaikki 39–vuotiaat ja sitä nuoremmat. 40-vuotiaitten sarjaan puolestaan kuuluvat kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 40–49 vuotta. 50-vuotiaiden sarjassa kilpailevat 50–59-vuotiaat jne.

(ruotsalaisviesti juostaan sekajoukkuein, joten siinä vain yksi sarja)

Lajit

1000 m:n kävely
3-ottelu (kuulantyöntö, pituushyppy, 60 m:n juoksu)
ruotsalaisviesti

Otteluiden taulukot

Suomen Urheiluliiton lasten- ja nuorten ottelutaulukot, jotta pisteytys riittää kaikille tuloksille.

Kuulan painot

NAISET:
yleinen 4000 g
40 vuotta 4000 g
50 vuotta 3000 g
60 vuotta 3000 g
70 vuotta 2000 g

MIEHET:
yleinen 7260 g
40 vuotta 7260 g
50 vuotta 6000 g
60 vuotta 5000 g
70 vuotta 4000 g

Pituushyppy

Pituushypyssä käytetään ponnistuslaudan sijaan ponnistusaluetta (= normaalia isompi alue).

Kävely

Kävelyssä juoksusta varoitetaan, mutta jos juoksu ei suullisten ohjeidenkaanannon jälkeen lopu, suoritus hylätään.

Ruotsalaisviesti

Ruotsalaisviestissä matkana on 1000 metriä. Joukkueessa on oltava vähintään yksi nainen. Ensimmäinen viestinviejä juoksee 100 metriä, toinen 200 metriä, kolmas 300 metriä ja neljäs 400 metriä. Ruotsalaisviesti pisteytetään yhdistyskisaan samoin kuin muutkin lajit. Jos samasta yhdistyksestä on useampi joukkue, vain parhaiten sijoittunut viestijoukkue saa pisteet. Viestissä käytetään viestikapulaa, jos kapula tippuu joukkuetta ei hylätä, vaan kapulan saa nostaa ja jatkaa matkaa uudelleen.

Yhdistyskisa

Kilpailijat saavat pisteitä sijoituksensa perusteella alla olevan taulukon mukaan. Saman yhdistyksen kilpailijoiden pisteet lasketaan yhteen, näin saadaan selville yhdistyksen kokonaispistemäärä. Eniten pisteitä kerännyt yhdistys saa kiertopalkinnon itselleen vuodeksi. Jos kahdella yhdistyksellä on samat pisteet, ratkaisee voittojen määrä voittajan. Jos voitoja sama määrä, ratkaisee toiset sijat jne. Omaksi kiertopalkinnon yhdistys saa kolmella kiinnityksellä.

Kilpailusijoitus	Osallistujamäärä 6 tai useampi	Osallistujamäärä 5	Osallistujamäärä 4	Osallistujamäärä 3	Osallistujamäärä 2	Osallistujamäärä 1
1.	8 pistettä	7 pistettä	6 pistettä	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä
2.	6 pistettä	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä	
3.	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä		
4.	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä			
5.	3 pistettä	2 pistettä				
6.	2 pistettä					

Pisteet yhdistyksissä

Jokainen sijoittumaton osallistuja saa 1 pisteen.

Kilpailunumerot

Sama numero kaikissa lajeissa.

Suorituskerrat

Kuulassa ja pituushypyssä kolme suorituskertaa.

Palkitseminen

Lajien kolme parasta palkitaan.
Kaikki lajeihin osallistujat saavat kunniakirjan.

Osanottomaksu

Osanottomaksu on vuosikohtainen.

Osanotonvarmistus

Edellisenä iltana tai viimeistään puoli tuntia ennen kilpailuiden alkua.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen MTKL:n nettisivujen kautta. Jälki-ilmoittautumisia ei oteta.

Muuta

Jäsenten lainaaminen yhdistyksestä yhdistykseen kilpailuiden ajaksi ei suotavaa. Yhdistysten työntekijöille on kävelyssä oma sarja, mutta työntekijät saavat osallistua myös 3-otteluun oman ikäluokkansa sarjassa sekä ruotsalaisviestiin.

Oheislajit vuosikohtaiset. MTKL hoitaa oheislajien järjestelyt.

Kaikille avoin 1200 metrin yhteiskävely ilman ajanottoa 60m:n juoksujen jälkeen.

Toimitsijoilla tietty joustavuus, eli autetaan kaikkia onnistumaan. Sääntöjä ei rikota, mutta esim. pituushypyssä neuvonnalla taataan jokaisen askelmerkin sopivuus.